

# Een rookvrij ziekenhuis



Het UMC Utrecht stimuleert een gezonde levensstijl van haar medewerkers, patiënten en bezoekers. Daarom zetten we stappen naar een rookvrij ziekenhuis. Dit betekent dat:

- We een gezonde levensstijl van zowel medewerkers, bezoekers als patiënten **stimuleren**;
- we als medewerkers een **goed voorbeeld** geven aan patiënten en anderen op het gebied van een gezonde leefstijl.

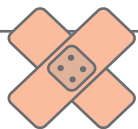
## Een rookvrij UMC Utrecht

Vanaf **1 oktober 2018** zijn het UMC Utrecht, Wilhelmina Kinderziekenhuis en omliggende terreinen volledig rookvrij. We haken hiermee aan bij de landelijke campagne 'op weg naar een rookvrije generatie'. Ieder kind dat geboren wordt, moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien. Dit kan in een rookvrije omgeving met goede voorbeelden om hen heen.

OP WEG NAAR EEN  
**ROOKVRIJE  
GENERATIE**

## Hoe kan ik stoppen?

Het UMC Utrecht denkt graag met je mee.



### Nicotinepleisters of -kauwgom

Nicotinevervangende middelen zoals pleisters of kauwgom zijn zonder recept te koop bij de drogist of apotheek. Deze middelen kun je ook gebruiken ter vervanging van een sigaret gedurende je werkdag. Ze worden alléén vergoed door je zorgverzekeraar als je ze op recept hebt gekregen en het gebruik ervan combineert met persoonlijke begeleiding. Houd hierbij rekening met het eigen risico van je zorgverzekering.



### Gratis cursus

Het UMC Utrecht biedt een gratis cursus aan om je te ondersteunen bij het proces van stoppen met roken.

Meer informatie en data van de cursussen vind je op Connect bij [Energiek@UMC](mailto:Energiek@UMC).



### Huisarts

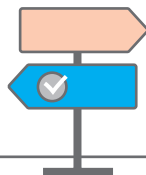
Je kunt ook naar je huisarts gaan voor advies. Deze helpt met korte stopadviezen en kan je doorverwijzen naar het stoppen-met-roken-programma. De kosten van dit programma worden vergoed vanuit de basisverzekering en je hoeft hiervoor geen eigen risico te betalen als je een UMC-zorgverzekering hebt afgesloten. We adviseren om dit even na te vragen bij je zorgverzekering.



### Ikstopnu.nl

De website [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl) is een praktische tool waar je veel informatie vindt over stoppen met roken. De website is gemaakt door het Trimbos-instituut, in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De inhoud van de site is afgestemd met diverse (ervarings)deskundigen. Zo vind je er diverse apps.

### Ik wil niet stoppen met roken



Roken is je eigen verantwoordelijkheid. Het UMC Utrecht heeft een rookvrij beleid. Buiten het werk kun je daar andere keuzes in maken.

### Is het gebruik van een e-sigaret toegestaan?



Nee. Een e-sigaret wordt ook gezien als roken en is ook niet toegestaan op het terrein.

### Waar kan ik nog wel roken?



Op het terrein van het UMC Utrecht en Wilhelmina Kinderziekenhuis is er geen mogelijkheid om te roken. Alle rookabri's zijn vanaf 1 oktober 2018 weg.

### Hoe gaat de beveiliging om met handhaving?



De medewerkers van beveiliging zien toe op een rookvrij WKZ en UMC Utrecht. Ze spreken mensen aan die roken op deze terreinen en informeren de leidinggevende als dit vaker voorkomt.

**Meer informatie en tips** lees je op de [Connectpagina Rookvrij UMC Utrecht](#).

#### Handige websites

[Ikstopnu.nl](#)  
[Rookvrijegeneratie.nl](#)

OP WEG NAAR EEN  
**ROOKVRIJE  
GENERATIE**